

HIGIENE DE MANS

TÈCNICA DEL RENTAT DE MANS AMB SABÓ

De 40 a 60 segons



1

Un cop us heu mullat les mans amb aigua, apliqueu-vos-hi sabó



2

Friccioneu un palmell amb l'altre



3

Friccioneu el palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra i viceversa



4

Friccioneu un palmell amb l'altre amb els dits entrelaçats



5

Friccioneu el dors dels dits contra el palmell oposat amb els dits travats



6

Friccioneu per rotació els dits de la mà esquerra tancada al voltant del dit polze dret i viceversa



7

Friccioneu per rotació les puntes dels dits juntes contra el palmell de la mà contrària i viceversa



8

Esbandiu-vos les mans



9

Eixugueu-vos les mans amb una tovalloleta de paper



10

Utilitzeu el mateix paper per tancar l'aixeta

canalsalut.gencat.cat



Generalitat
de Catalunya

/Salut